

**Poder da
MENTE**



MENTE PODEROSA



DECORE, APRENDA,
CALCULE, MEMORIZE
10 VEZES MAIS RÁPIDO

GABRIEL MONTEIRO



Poder da
MENTE

MENTE PODEROSA



DECORE, APRENDA,
CALCULE, MEMORIZE
10 VEZES MAIS RÁPIDO

GABRIEL MONTEIRO

Sumário

Introdução

[O Cérebro Humano](#)

[Fatos Básicos do Cérebro](#)

Funções do sistema nervoso humano

[Os 5 sentidos](#)

[Cuide do seu Cérebro!](#)

[Cuide da sua dieta](#)

[Faça atividade física](#)

Como estão seus endocanabinóides?

1. [Lide melhor com as suas emoções](#)
2. [Dormir pelo menos 7 a 8 horas todas as noites](#)
3. [Estimulação Cognitiva](#)

O que é neurobiótica?

[Como usar a neurobiótica para melhorar seu cérebro?](#)

Aumente o poder do seu cérebro

1. [Meditação](#)

Atenção Plena Ou Mindfulness

19 Exercícios Para O Seu Cérebro

1. [Utilize as duas mãos](#)
2. [Coma com *hashis*](#)
3. [Faça as tarefas com os olhos fechados](#)
4. [Faça as coisas de cabeça para baixo](#)

5. [Leia livros em voz alta](#)
6. [Faça novas rotas](#)
7. [Simultaneamente, use todos os seus sentidos](#)
8. [Experimente coisas novas](#)
9. [Faça as coisas da maneira mais difícil](#)
10. [Conecte-se com pessoas diferentes](#)
11. [Mude suas atividades matinais](#)
12. [Troque de lugar na mesa](#)
13. [Tenha novas experiências olfativas](#)
14. [Abra a janela do carro](#)
15. [Aguce o seu tato](#)
16. [Adicione "10 coisas"](#)
17. [Digitalizar no supermercado](#)
18. [Faça um projeto de arte](#)
19. [Coma alimentos que não é habituado](#)

Jogos de inteligência

1. [Palavras cruzadas](#)
2. [Quebra-cabeças](#)
3. [Tente um quebra-cabeça Rebus](#)
4. [Encontre jogos de vídeo que irá forçá-lo a executar multitarefas](#)
5. [O Jogo de memória da mala](#)
6. [Ache os iguais – jogo com cartões](#)
7. [O jogo da bandeja](#)
8. [Sudoku](#)
9. [Xadrez](#)
10. [Yoga do Cérebro](#)

Melhores aplicativos para treinar a sua mente

1. [Aplicativo Elevate](#)
2. [Aplicativo Lumosity](#)
3. [Aplicativo Peak](#)
4. [Aplicativo MensaBrain Training](#)
5. [Aplicativo Memorado](#)
6. [Aplicativo Fit BrainsTrainer](#)
7. [Aplicativo CogniFit](#)
8. [Aplicativo Happify](#)
9. [Aplicativo OneBrain](#)
10. [Aplicativo 4 fotos 1 palavra](#)

10 desafios que irão testar sua mente. Você consegue desvendá-los?

1. [Olho de lince](#)
2. [Encontre as vogais](#)
3. [Conte por ordem](#)
4. [Dois iguais](#)
5. [Virtude no meio](#)
6. [Antes e depois](#)
7. [Diga em voz alta a cor da palavra escrita](#)
8. [Troca de dados](#)
9. [Pares – ímpares](#)
10. [Jogo das tonalidades](#)
11. [Os pares](#)
12. [Quadro com objetos](#)
13. [Memorize os cubos](#)
14. [Memorize o texto abaixo](#)

Conclusão

Introdução

Embora você saiba que precisa exercitar seu corpo, você também sabia que pode ser importante exercitar sua mente? Você provavelmente já ouviu o velho ditado "use ou perca".

E o medo de perder sua memória e habilidades de pensamento é uma das maiores preocupações de envelhecer. No entanto ter um "Treinamento cerebral" não é um programa típico de exercícios; ele incorpora várias atividades e mudanças no estilo de vida para ajudar a melhorar a função cerebral.

A plasticidade do cérebro permite que ele se adapte e mude, mesmo quando você envelhece. Ao aprender coisas novas, você pode criar e fortalecer caminhos e redes neurais. Isso ajuda a fortalecer seu cérebro, mas também pode ajudar a torná-lo mais flexível e adaptável a mudanças.

Esses benefícios podem ser particularmente úteis para manter sua mente afiada à medida que você envelhece.

Se você está tentando colocar seu cérebro em forma ou apenas quer mantê-lo tão forte quanto é agora, há algumas coisas que você pode fazer para exercitar sua mente.

Você pode usar estratégias diferentes para aprimorar suas habilidades de raciocínio e palavras, jogar, socializar, envolver-se na aprendizagem ao longo da vida e cuidar de si mesmo.

Provavelmente não verá os resultados do dia para a noite, mas depois de alguns meses de uso dessas estratégias, poderá notar uma grande diferença em suas habilidades de memória.

"O cérebro humano - uma massa esponjosa de três quilos de tecido - a estrutura viva mais complexa do universo conhecido".

O Cérebro Humano

O cérebro e o resto do sistema nervoso central são compostos por uma variedade de células, sendo a unidade funcional primária: os neurônios.

Todas as sensações, movimentos, memórias e sentimentos são o resultado de sinais que passam por neurônios de diferentes formas, tamanhos e funções.

O cérebro médio contém de 80 a 90 bilhões de neurônios, cujos corpos celulares formam a “massa cinzenta”. Muitas células especializadas chamadas “glia” protegem e suportam os neurônios da massa cinzenta e fornecem isolamento para suas delicadas interconexões (chamadas axônios).

As dobras no cérebro humano formam sulcos e giros, aumentando sua área de superfície para maximizar o número de células que podem acumular em nossos crânios e aumentando a quantidade de informação que podemos processar.

Ao longo de centenas de anos, os cientistas aprenderam muito sobre o cérebro, incluindo os incontáveis métodos pelos quais a informação é transferida de neurônio para neurônio em uma junção chamada sinapse, e como centenas - até milhares - de neurônios podem funcionar juntos para formar um circuito maior.

Todos os cérebros humanos compartilham circuitos anatômicos básicos e interações sinápticas, mas o padrão preciso de conexões e interações varia muito de pessoa para pessoa - e aí reside a fonte da notável variação que vemos no comportamento humano: da dança de tirar o fôlego de uma bailarina, à elegante habilidade de um mestre carpinteiro, ao astuto julgamento de um profissional especializado, remodelando seus circuitos a cada nova experiência, etc.

Devido à vasta complexidade do cérebro, ainda há muito a descobrir. Os pesquisadores continuam a explorar a mecânica por trás de um cérebro saudável que funciona de maneira rápida e automática - na velocidade do pensamento.

Para compreender verdadeiramente um circuito, é necessário identificar e caracterizar as células componentes, definindo suas conexões umas com as outras, monitorando e registrando seus padrões de atividade - e ainda estamos no ponto em que ainda resta muito trabalho para identificar as principais diferenças em uma vasta gama de neurônios desconhecidos.

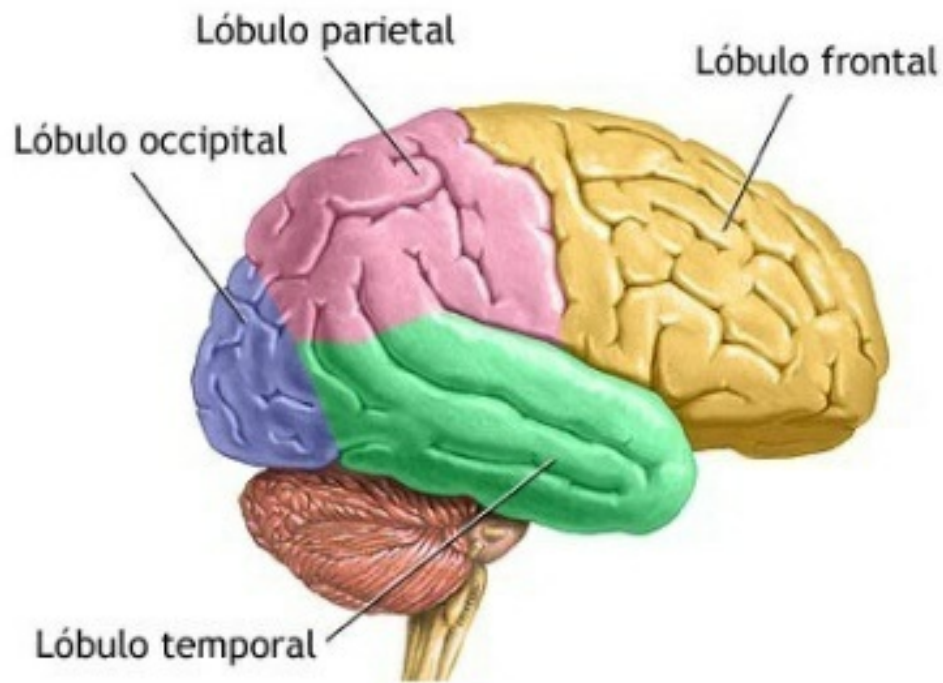
A longo prazo, novos tratamentos para doenças cerebrais devastadoras provavelmente surgirão de uma compreensão mais profunda dos circuitos cerebrais.

Fatos Básicos do Cérebro

O fascínio do cientista pelo cérebro pode ser causado por seu impacto sobre a aprendizagem, a memória e sobre a emoção. Sem o nosso cérebro, não teríamos pensamentos, sonhos, esperanças ou imaginação.

Alguns fatos básicos estabelecem o campo comum da pesquisa neurocientífica: o cérebro adulto médio pesa cerca de 1,4 kg e consiste em quatro partes principais: o tronco encefálico, o cerebelo, o lobo límbico e o cérebro (também chamado neo-córtex, uma vez que só se desenvolveu ultimamente em escala evolutiva).

O cérebro é subdividido em quatro grandes córtices: occipital (azul; visão), parietal (rosa; sensação de agência, características espaciais), temporal (verde; fala e navegação, identidade de objeto) e frontal (amarelo; controle cognitivo).



O cérebro compreende células nervosas (neurônios) e células de suporte (glia). Embora seja comum acreditar que apenas os neurônios possam ser considerados os alicerces da troca de dados nervosos, os neurocientistas descobriram recentemente que as células da glia também afetam certos processos fisiológicos, como a respiração e a conectividade sináptica.

Funções do sistema nervoso humano

Basicamente, o sistema nervoso estabelece a fiação elétrica do corpo, seu complexo conglomerado de células e nervos transmite dados de um lado para outro entre o cérebro, a medula espinhal, órgãos e membros.

Cérebro e medula espinhal são considerados a parte central do sistema nervoso, uma vez que integram todas as informações recebidas de sensores e efetores, e modulam a atividade do corpo.

Em contraste, o sistema nervoso periférico compreende sistemas somáticos e autônomos, responsáveis pelo controle voluntário dos músculos esqueléticos, bem como pela regulação involuntária das funções corporais, como frequência cardíaca, digestão, respiração, resposta pupilar, micção e excitação sexual.

O sistema nervoso humano difere de outros mamíferos principalmente no grande alargamento e elaboração dos hemisférios cerebrais. Muito do que se sabe das funções do humano, foi devido a observações dos efeitos da doença, dos resultados da experimentação em animais, particularmente macacos, e de estudos de neuroimagem de animais e de seres humanos saudáveis.

Tais fontes de informação ajudaram a elucidar aspectos da atividade nervosa subjacente a certas propriedades do cérebro humano, incluindo processos relacionados à visão, memória, fala e emoção.

Embora o conhecimento dos cientistas sobre as funções desse sistema singularmente complexo esteja se expandindo rapidamente, está longe de ser completo.

Os 5 sentidos

O sistema nervoso deve receber e processar informações sobre o mundo exterior para reagir, comunicar-se e manter o corpo saudável e seguro. Grande parte desta informação vem através dos órgãos sensoriais: **os olhos, ouvidos, nariz, língua e pele.**

Células e tecidos especializados dentro desses órgãos recebem estímulos e os traduzem em sinais que o sistema nervoso pode usar. Os nervos transmitem os sinais ao cérebro, que os interpreta como visão (visão), som (audição), olfato (olfato), paladar (gustação) e tato (percepção tátil).

1. Os olhos transformam luz em sinais de imagem para o cérebro processar

Os olhos estão nas órbitas do crânio, protegidos por ossos e gordura. A parte branca do olho é a esclera. Ele protege as estruturas internas e envolve um portal circular formado pela córnea, íris e pupila.

A pupila é na verdade uma abertura no disco colorido da íris. A íris se dilata ou contrai, ajustando a quantidade de luz que passa através da pupila e sobre a lente. A lente curva então focaliza a imagem na retina, a camada interior do olho.

A retina é uma membrana delicada de tecido nervoso contendo células fotorreceptoras. Essas células, os bastonetes e cones, traduzem a luz em sinais nervosos. O nervo óptico transporta os sinais do olho para o cérebro,

que os interpreta para formar imagens visuais.

2. O ouvido usa ossos e fluido para transformar ondas sonoras em sinais sonoros

Música, risos, buzinas - todos alcançam os ouvidos como ondas sonoras no ar. O ouvido externo canaliza as ondas pelo canal auditivo até a membrana timpânica (o “tímpano”).

As ondas sonoras batem contra a membrana timpânica, criando vibrações mecânicas na membrana. A membrana timpânica transfere essas vibrações para três pequenos ossos, conhecidos como ossículos auditivos, encontrados na cavidade cheia de ar do ouvido médio.

Esses ossos - o martelo, a bigorna e o estribo - carregam as vibrações e batem contra a abertura do ouvido interno. Eles ativam receptores nervosos, enviando sinais através do nervo coclear em direção ao cérebro.

3. Receptores especializados na pele enviam sinais de toque para o cérebro

A pele consiste em três camadas principais de tecido: a epiderme externa, a derme média e a hipoderme interna.

Células receptoras especializadas dentro dessas camadas detectam sensações táteis e transmitem sinais através dos nervos periféricos em direção ao cérebro.

A presença e localização dos diferentes tipos de receptores tornam certas

partes do corpo mais sensíveis. Os receptores detectam o toque, a pressão e a vibração, dor, coceira e cócegas.

4. Olfato

O sentido do olfato começa com receptores nervosos especializados, localizados em cílios semelhantes aos pelos, no epitélio no topo da cavidade nasal.

Quando cheiramos ou inalamos pelo nariz, algumas substâncias químicas no ar ligam-se a esses receptores. Isso desencadeia um sinal que percorre uma fibra nervosa, através do epitélio e do osso do crânio, até os bulbos olfatórios, que enviam o sinal pelos nervos olfativos, em direção à área olfativa do córtex cerebral.

5. A Língua é o principal órgão de gustação

O que são aquelas pequenas bolinhas topo da língua? Eles são chamados de papilas gustativas. Quando comemos, as substâncias químicas dos alimentos entram nas papilas e alcançam as papilas gustativas.

Estes produtos químicos (ou saborizantes) estimulam as células gustativas especializadas dentro das papilas gustativas, ativando os receptores nervosos. Os receptores enviam sinais para as fibras dos nervos facial, glossofaríngeo e vago. Esses nervos carregam os sinais até atingir o córtex cerebral do cérebro.

Cuide do seu Cérebro!

Seu cérebro é uma máquina incrível. Afinal de contas, ele armazena um tesouro precioso de experiências e memórias que compõem uma grande parte de quem você é.

É um cofre fascinante onde novas informações são introduzidas todos os dias, que o exercitam e lubrificam seus motores. Logo cuidar do seu cérebro é importante para que ele continue funcionando corretamente.

Cuidar do seu cérebro requer hábitos alimentares e possuir comportamentais que permitirão que a massa cinzenta se mantenha saudável, contribuindo inclusive para a prevenção de certas enfermidades.

Um estilo de vida estressante pode levar a muitas doenças, tais como hipertensão, colesterol, obesidade, etc. Muitas vezes, até mesmo uma simples dor de cabeça é resultado de um dia cheio de estresse e ansiedade.

No geral, cuidando da saúde do seu cérebro, você não apenas ajuda a prevenir uma ampla gama de doenças e desconforto, mas também ajuda a melhorar seu desempenho.

Então confira algumas dicas abaixo de como cuidar do seu cérebro:

Cuide da sua dieta

O cérebro é um órgão que requer muita energia. Na verdade, o cérebro sozinho requer 20 a 30% das calorias que você consome.

É por isso que você deve evitar comer muitas gorduras, e o mais importante, alimentos industrializados, pois eles tornam difícil manter uma boa saúde cerebral a longo prazo.

Nutricionistas recomendam a ingestão das seguintes substâncias para ajudar a promover um cérebro saudável:

- **Triptofano:** Este produto químico é essencial para a aprendizagem. Ele é encontrado em alimentos como peixe, ovos, nozes, bananas, abacaxis e abacates;
- **Colina:** Soja e ovos são ricos em colina. Substância essencial para a transmissão de impulsos nervosos aos músculos;
- **L-glutamina:** É usada para construir o ácido gama-aminobutírico no cérebro. Isso ajuda você a estar de bom humor e se sentir melhor. Você pode encontrá-la em sementes de gergelim e sementes de girassol;
- **Flavonóides:** Estes também são essenciais para as sinapses. Eles reduzem o envelhecimento dos neurônios e melhoram a memória. Você pode encontrá-los em feijão, chocolate e vinho tinto;
- **Ácido alfa-lipóico:** Combatem o estresse e neutraliza os radicais

livres. Você pode encontrá-lo em vegetais verdes como espinafre, alface, repolho, brócolis, etc.;

- **Vitamina E:** Esta vitamina é essencial, pois ajuda a atividade dos neurônios e previne a oxidação das membranas dos neurônios. Você pode encontrá-la em abacates, nozes, amendoim, azeitonas e azeite.

Faça atividade física

O exercício é altamente recomendado para um cérebro saudável. Acredite ou não, existem estudos que dizem que o exercício físico previne ou adia doenças como Alzheimer ou Parkinson.

Caminhar uma hora por dia, andar de bicicleta, nadar ou fazer qualquer atividade todos os dias é suficiente para melhorar suas conexões neurais.

Prevenir doenças mentais é tão importante quanto prevenir outras condições crônicas, como doenças cardíacas, diabetes e câncer. Assim como nessas condições crônicas, a atividade física regular desempenha um papel fundamental.

O exercício oferece benefícios imediatos e de longo prazo. Pesquisas mostram que, após apenas uma sessão, as pessoas têm uma chance maior de vivenciar eventos positivos e conquistas ao longo do dia, e também no dia seguinte, além de melhorar a memória e a cognição.

Depois de apenas algumas sessões, os benefícios do exercício se somam. Quando as pessoas que não estavam ativas foram submetidas a um programa de caminhada e corrida por apenas quatro semanas, houve melhorias em suas memórias, bem como reduções no estresse e da ansiedade.

Para aqueles com depressão, o exercício tem demonstrado reduzir os sintomas, com maiores benefícios advindos da atividade em níveis de intensidade moderados a vigorosos.

Como estão seus endocanabinóides?

O exercício funciona liberando hormônios e neurotransmissores que nos fazem sentir bem. Quando nos exercitamos, nosso corpo libera endorfinas. Algumas pessoas se referem a esses como os "hormônios da felicidade".

Endorfinas suprimem a dor e têm propriedades sedativas como a morfina. Os efeitos podem até ser sentidos até mesmo em baixos níveis de atividade.

Além disso, o exercício libera neurotransmissores chamados endocanabinóides, que estão associados ao sistema de recompensa do cérebro.

Em um estudo de 2017, adultos submetidos a sessões de exercício supervisionado experimentaram um aumento de endocanabinóides, e foi verificado uma diminuição na depressão, tensão e humor negativo.

O exercício regular também demonstrou melhorar a autoestima de uma pessoa, o que é importante para manter uma boa saúde mental.

Ser fisicamente ativo também pode fornecer inúmeras oportunidades para se envolver com os outros socialmente, o que é, novamente, benéfico para a saúde mental.

1. Lide melhor com as suas emoções

Quer saber qual é um dos piores inimigos da saúde do seu cérebro? O estresse.

Seu estilo de vida, obrigações diárias, pressão e ansiedade o enchem de toxinas impedindo que o cérebro funcione bem. Logo, seu cérebro envelhece prematuramente a longo prazo.

Por isso que é importante lidar com as situações do dia a dia com calma, priorizar pensamentos positivos e ver as coisas com uma perspectiva mais serena, na qual você valoriza a si mesmo e à sua saúde física e mental.

2. Dormir pelo menos 7 a 8 horas todas as noites

Dormir é fundamental para o seu corpo e mente. Sendo essencial para internalizar experiências, armazenar, catalogar e organizar memórias.

O cérebro é muito ativo à noite, mas só pode desempenhar suas funções de forma eficaz se estiver dormindo o suficiente.

3. Estimulação Cognitiva

Além do exercício físico, seu cérebro requer sua própria atividade e seus próprios desafios diários. Tente fazer pequenos desafios que o mantenham jovem e funcionando adequadamente como parte de sua rotina diária.

Todas essas pequenas ações e desafios alimentam seu cérebro. Mantenha-o ativo e vai agradecer!

O que é neurobiótica?

Ter saúde, na verdade, não significa apenas bem-estar físico, mas inclui estar livre do estresse além de possuir uma mente saudável.

Todo mundo já está ciente dos benefícios dos exercícios aeróbicos em nosso corpo, mas, o quanto sabemos dos exercícios neuróbicos?

Neurobiótica é um termo cunhado por Lawrence Katz e Manning Rubin para descrever exercícios que ajudam o cérebro a ficar em forma. Seu principal objetivo é ajudá-lo a lembrar, junto com a capacidade de aprender novas informações.

A neurobiótica se pauta em 3 conceitos básicos:

1. Envolver um ou mais sentidos em um novo contexto;
2. Envolver a atenção total;
3. Quebrar sua rotina de maneira significativa;

Como usar a neurobiótica para melhorar seu cérebro?

As atividades de rotina tornam-se tão automáticas para o cérebro que exigem menos da atividade cerebral. Por outro lado, atividades únicas produzem mais neurotransmissores e têm um efeito maior na alteração e fortalecimento de neurônios e conexões sinápticas.

As células do cérebro e do sistema nervoso, chamadas neurônios, trocam um fluxo de substâncias químicas eletrolíticas que levam a mensagens de sinalização elétrica. É assim que essas células comunicam coisas complexas à velocidade da luz.

Quanto mais atividade essas células obtiverem, mais fortes elas ficarão. Todos os neurônios precisam de oxigênio, combustível (glicose ou cetonas) e ativação. Nós ativamos regiões do nosso cérebro através da interação com o nosso ambiente em um nível físico e profundo pensamento, aprendizado e visualização.

Você sabia que o seu nível mensurável de inteligência (QI), memória, foco e potência cerebral geral não são definidos permanentemente?

Por isso a Neurobiótica envolve a introdução de estímulos e experiências inesperadas para o cérebro, usando uma combinação de atividades físicas, mentais e emocionais envolvendo uma variedade de sentidos.

Esta nova experiência estimula os neurônios a disparar e se comunicar de novas maneiras, o que requer que eles formem novas redes neurais e fortaleçam as vias neuronais mais fracas.

À medida que continuamente desafiamos o sistema nervoso dessa maneira, ele melhora a função geral do cérebro e do sistema nervoso e age para reduzir

os efeitos do envelhecimento.

Aumente o poder do seu cérebro

Seu cérebro tem dois hemisférios, esquerdo e direito. O pensamento do hemisfério esquerdo é melhor caracterizado como lógico, prático e matemático - enquanto o hemisfério direito do cérebro está vinculado ao pensamento não-linear, intuitivo, abstrato, criativo e focalizado.

Você consegue adivinhar qual metade do cérebro é dominante para você? Todos nós temos nossos hemisférios cerebrais fortes e fracos.

No entanto numerosos estudos mostraram que os maiores pensadores, inventores, artistas e cientistas da humanidade utilizaram os dois hemisférios do cérebro juntos, de uma maneira muito mais holística e integrada.

Então a questão é: eles nasceram dessa maneira, ou eles de algum modo conscientemente ou inconscientemente treinaram seus cérebros para alcançar tais grandes alturas? É natureza ou criação?

É prática! Existem várias formas de exercitar a mente. Então confira abaixo como você pode começar a turbinar o seu cérebro agora mesmo:

1. Meditação

A atenção concentrada, pensamentos profundos acalmam a atividade elétrica dentro das regiões associadas ajudando a se livrar da ansiedade, depressão, medo e raiva. Mas para construir o seu cérebro para níveis cada vez mais elevados, o sistema nervoso precisa de um treino.

A meditação permite "sincronização completa do cérebro". Felizmente, a neuroestimulação da meditação oferece todo o seu sistema nervoso uma atmosfera que provoca transformações super positivas em todo o corpo, especialmente no cérebro.

Com o tempo, todo o seu sistema nervoso se reorganiza e se otimiza progressivamente em níveis mais elevados, estabelecendo uma nova base de caminhos neurais, abrindo o acesso entre os hemisférios cerebrais esquerdo e direito como nunca antes.

Esse "acesso total ao cérebro" ou "sincronização completa do cérebro", tem o potencial de transformar sua vida de várias maneiras, incluindo aumentar seu poder intelectual, QI, memória e inteligência.

Não é de surpreender que muitas das pessoas mais transformadoras, criativas e bem-sucedidas do mundo pratiquem a meditação, com um número impressionante declarando que sua prática é uma grande razão para seu longo currículo de realizações.

Com a meditação, níveis mais altos de foco e concentração se tornam disponíveis para você, um sentimento de mais poder cerebral e um

pensamento mais claro, tudo combinado com uma maior sensação de paz.

Você notará um fluxo de pensamentos perspicazes, inteligentes e criativos, e sua memória de longo e curto prazo será aprimorada.

Você será mais feliz, mais otimista. O sucesso financeiro, acadêmico e profissional se tornará muito mais fácil e natural.

A meditação estimula seu cérebro a otimizar-se estimulando a formação de células nervosas extras, fazendo com que elas se multipliquem e fortaleçam sua interconexão, protegendo-as contra o uso e desgaste da idade normal.

Nós, seres humanos, perdemos nossa capacidade de nos concentrar. A meditação naturalmente aumenta o foco e o poder da memória

Mas afinal como meditar?

Escolha seu mantra

Um mantra é uma palavra ou frase que você repete silenciosamente para si mesmo durante a meditação. O propósito do mantra é dar-lhe algo para colocar sua atenção além de seus pensamentos.

Você pode usar qualquer frase que desejar. Algumas pessoas gostam de usar palavras como "Paz" ou "Amor". Você pode querer usar o mantra **So Hum**. Este é um mantra sânscrito comumente utilizado que literalmente se traduz como "eu sou". É frequentemente referido como o mantra da manifestação.

Encontre um lugar confortável para se sentar.

É melhor encontrar um local tranquilo onde você não será perturbado. Não há

necessidade de sentar de pernas cruzadas no chão, a menos que seja confortável para você. Logo pode se sentar em uma cadeira ou sofá ou no chão com as costas contra a parede.

Você também pode se apoiar em almofadas ou travesseiros. O objetivo é sentar o mais reto possível enquanto ainda estiver confortável.

Todos nós temos anatomias diferentes e você quer que sua experiência de meditação seja agradável, então faça de seu conforto uma prioridade.

Deitado de costas, geralmente não é recomendado, porque a maioria das pessoas adormecem nessa posição.

A regra mais importante é que a meditação pode ser praticada em qualquer lugar, desde que você esteja confortável.

Feche suavemente os olhos e comece respirando fundo.

Tente fazer algumas "respirações de limpeza" inalando lentamente pelo nariz e exalando a boca. Depois de algumas respirações de limpeza, continue respirando em um ritmo normal e relaxado pelo nariz com os lábios suavemente fechados.

Comece repetindo seu mantra silenciosamente para si mesmo sem mexer a língua ou os lábios.

A repetição do seu mantra deve ser suave, gentil e relaxada. Não há necessidade de forçá-lo. O mantra não precisa se correlacionar com a respiração, embora algumas pessoas prefiram fazer dessa forma.

Por exemplo, se você usar **So Hum** como seu mantra, você pode

silenciosamente repetir. **So** em sua inalação e **Hum** na sua exalação. Se você optar por correlacionar seu mantra com sua respiração, não fique excessivamente obcecado com isso.

Conforme sua meditação continua, permita que a respiração caia em seu próprio ritmo. A repetição do seu mantra deve ser quase sem esforço.

Não tente parar seus pensamentos ou esvaziar sua mente.

Ao continuar com esse processo de meditação, você inevitavelmente descobrirá que se afastará do mantra.

É a natureza humana, é normal para a mente vagar. Não tente parar seus pensamentos ou "esvaziar sua mente".

Sempre que você perceber que sua atenção se afastou do seu mantra para pensamentos ou quaisquer outras distrações enquanto medita, simplesmente volte a repetir o mantra silenciosamente.

Pare de repetir o mantra.

Após aproximadamente 20 a 30 minutos, você pode parar de repetir seu mantra e continuar sentado com os olhos fechados. Certifique-se de passar alguns minutos relaxando com os olhos fechados antes de retomar a atividade.

Você pode usar um temporizador com um som muito suave e de baixo volume. Muitas pessoas usam seus celulares como cronômetros de meditação.

Você também pode optar por baixar um aplicativo de cronômetro de

meditação em seu smartphone ou escolher um som suave no cronômetro interno do seu telefone.

Se você achar que 20 a 30 minutos é muito longo para você, comece com a quantidade de tempo que puder, e lentamente, construa o seu caminho para 20 a 30 minutos. Afinal até mesmo alguns minutos de meditação diária são benéficos.

Os benefícios da meditação são maiores quando praticados diariamente. Idealmente, a meditação pode ser feita logo de manhã, ao levantar-se e, novamente, no final do dia, de preferência antes do jantar.

Atenção Plena Ou Mindfulness

E se houvesse algo que lhe proporcionasse um cérebro mais forte e saudável, diminuísse o estresse, ajudasse a protegê-lo contra a ansiedade e a depressão, melhorasse seu sono e melhorasse seu humor - tudo sem efeitos colaterais, exceto um mais feliz, saudável e calmo?

Pois saiba que isso é possível através da atenção plena ou Mindfulness.

A experiência do tempo de uma pessoa tende a ser subjetiva e é fortemente influenciada por seu estado emocional. Medos e inseguranças sobre o passado e o futuro podem dificultar o desfrute total do presente.

A mente atenta é uma ferramenta que permite que as pessoas sejam mais conscientes de suas condições físicas e emocionais, sem se atolarem na autocrítica e no julgamento.

A ideia é permitir que pensamentos, sentimentos e sensações surjam e vão, sem julgamento ou necessidade de fazer algo com eles.

Envolve uma aceitação gentil do que vem à sua consciência no momento. Não se trata tanto de alcançar uma meta final, mas de explorar sua experiência e expandir sua consciência de seu próprio mundo interior - as coisas que o impulsionam, motivam, atrapalham, enganam você, mantêm você preso.

Várias pesquisas já mostraram que a atenção plena pode mudar a fisiologia do cérebro de maneiras que fortalecem, curam e protegem. Há tantos benefícios que fluem da atenção plena, todos comprovados através da pesquisa. Aqui estão alguns deles:

- Reduz o estresse

A atenção plena melhora a capacidade do cérebro de controlar o estresse. Mindfulness faz isso aumentando a conectividade na área do cérebro que é importante para atenção e controle executivo (córtex pré-frontal dorsolateral).

- Restaura o equilíbrio emocional

Situações emocionais podem desequilibrar qualquer um de nós. O dano vem na intensidade ou na duração disso. Logo a atenção plena pode ajudar a melhorar a recuperação de situações emocionais, mantendo o cérebro emocional sob controle.

- Aumenta a resiliência

Praticar a atenção plena por apenas 25 minutos, durante três dias consecutivos, demonstrou aumentar a resiliência ao estresse psicológico.

- Reduz a ansiedade

A atenção plena demonstrou reduzir significativamente a ansiedade em adolescentes e em adultos em até 38%. Isso é possível, ao aumentar a atividade na parte do cérebro que processa informações cognitivas e emocionais, e a parte do cérebro que controla a preocupação.

- Diminui o envelhecimento

A atenção plena pode retardar a progressão de transtornos cognitivos relacionados com a idade, como a doença de Alzheimer e outras demências. Pois aumenta as conexões nas partes do cérebro que são ativadas quando as

pessoas se lembram do passado ou pensam no futuro.

Quanto maior a conectividade, mais forte será essa parte do cérebro e melhor funcionará. Duas horas de mindfulness por semana podem retardar a atrofia no hipocampo (a parte do cérebro responsável pelas emoções, aprendizado e memória).

- Reduz a dor física

Demonstrou-se que a atenção plena reduz significativamente a dor sem ativar o sistema opióide do corpo, reduzindo o potencial de efeitos colaterais que causam dependência.

Isso é importante para qualquer pessoa que sofra de dores físicas contínuas, especialmente pessoas que desenvolveram uma tolerância a drogas baseadas em opiáceos.

- Fortalece a saúde mental dos adolescentes

A atenção plena protege contra o desenvolvimento de estresse, ansiedade ou o posterior desenvolvimento de depressão em adolescentes.

- Descobre nossos próprios pontos cegos

A atenção plena pode ajudar a expandir a consciência de nosso próprio mundo interno, descobrindo nossos próprios pontos cegos em termos de padrões de pensamento, sentimento e comportamento.

Esse aumento da autoconsciência pode melhorar a tomada de decisões, o desempenho acadêmico, a satisfação com a vida e ajudar a reduzir os

problemas emocionais e interpessoais.

- Melhora a qualidade do sono, reduz a fadiga

Uma prática regular de atenção plena pode melhorar a qualidade do sono e reduzir insônia e fadiga.

- Melhora a concentração

A atenção plena pode melhorar a atenção, aumentando a capacidade de se concentrar e ignorar as distrações. Isso é crucial para o sucesso acadêmico de todas as crianças, particularmente aquelas com TDAH.

Mas afinal como praticar a atenção plena ou mindfulness?

A atenção plena pode ser difícil no começo. Afinal nossas mentes estão acostumadas a vagar. Se você não praticou a atenção plena antes, tente substituir qualquer julgamento que você pode ter sobre se está ou não fazendo isso corretamente, pelo reconhecimento de que está fazendo o melhor que pode no momento.

O importante é que você está fazendo, o resto virá com a prática. Quanto mais você praticar mindfulness, mais fácil será se manter presente e focar sua atenção onde você quer, ao invés de ficar à mercê de onde sua mente possa te levar.

O importante é começar e trabalhar para uma prática regular de pelo menos vinte minutos por dia. Se 20 minutos é difícil de encontrar, e às vezes pode

ser, tente por duas sessões de dez minutos.

- Respire

Fique confortável e comece a respirar forte, profundamente e lentamente. Certifique-se de que sua barriga está subindo e descendo conforme você respira.

Esteja ciente do que está acontecendo em seu corpo quando a respiração entra e, então, quando ela sai de você. Reconheça seus pensamentos se eles vierem. Deixe-os, e depois deixe-os ir.

Se sua mente se afasta, reconheça que sua mente vagou, e volte seu foco para sua respiração. Esteja presente sem precisar apressar as coisas, ou passar para a próxima parte do dia.

Observe sensações corporais. E mova sua atenção suavemente pelo seu corpo e observe quaisquer sensações que estejam lá. Existe um mundo de sabedoria por trás de suas sensações.

- Preste atenção as suas emoções

Observe qualquer emoção que venha a você. Deixe sua atenção pousar suavemente sobre elas, sem precisar mudá-las ou entendê-las.

Qualquer conhecimento que você precisa virá para você quando estiver pronto. Por enquanto, trata-se de criar o espaço para as suas experiências "ser".

- Esteja consciente

Ao tomar conhecimento de quaisquer necessidades ou desejos, deixe-os estar lá e os observe. Hábitos, desejos ou vícios causam danos ao criar respostas automáticas dentro de nós.

Por várias vezes, o desejo aparece e nós respondemos instantaneamente. Às vezes, a resposta para satisfazer o desejo é tão automática que acontece sem qualquer percepção real ou pensamento consciente.

- Tome um banho consciente

Sinta a água contra a sua pele, o cheiro do sabão, escute o barulho da água caindo no chão. O que você percebe sobre a temperatura? Está muito frio? Muito quente? Perfeito? E esteja ciente de seus pensamentos e sentimentos ao fazer isso.

- Faça uma caminhada consciente

Para dar um passeio consciente, dê total atenção à experiência de caminhar. Porque andar é algo que fazemos muito, o que pode se tornar algo totalmente automático.

Isso de certa forma é algo bom já que não temos que pensar deliberadamente sobre cada passo que damos - mas, ocasionalmente, trazer a consciência de volta para as coisas automáticas e cotidianas que fazemos, é uma maneira de experimentar nosso cotidiano com um senso de novidade e vitalidade.

Para andar conscientemente, concentre sua atenção na experiência real de caminhar. Sinta o chão abaixo de você enquanto anda. Ouça e observe como isso é.

Envolva seus sentidos enquanto faz isso. Observe as visões, os sons, os cheiros, a sensação do mundo enquanto você se move através dele.

- Coma consciente

Comer é outra coisa que tendemos a fazer automaticamente, inclusive muitas vezes tendemos a fazê-lo enquanto fazemos outras coisas, como falar, pensar, ler, passar por e-mails ou assistir televisão.

Para praticar a atenção plena enquanto você está comendo, envolva-se completamente com a experiência de comer, sem outras distrações. Cheirar a comida, tocar a comida.

Esteja completamente presente enquanto come, sem se concentrar em outras pessoas, na conversa, nas coisas que você tem que fazer quando terminar.

Observe quaisquer pensamentos ou sentimentos que venham a você quando estiver comendo. Você está alimentando por nutrir? Por conforto emocional? Quais são os sentimentos que surgem quando você come? Não há respostas certas ou erradas - apenas consciência.

- Se envolva com a pessoa com quem você está

Realmente esteja atenta a pessoa com quem você está. Observe-os totalmente - a cor de seus olhos, o som de sua voz, etc.

Se você estiver falando com alguém pelo telefone, tente fechar os olhos para bloquear outras distrações, para que você possa estar totalmente presente no momento.

Afinal muitas vezes ouvimos o que as pessoas estão dizendo, mas não

estamos totalmente presentes aquela conversa.

- Esteja sempre presente

Seja comendo, lendo, caminhando, cozinhando, tomando um banho quente, estando com alguém - o que quer que você faça, esteja todo presente.

É tão fácil cair em formas habituais de pensar, sentir e fazer. No entanto a mente atenta retarda o processo, e traz uma sensação de significado até mesmo para as tarefas mais mundanas e cotidianas.

As oportunidades de praticar o mindfulness são diárias com coisas que fazemos regularmente, sendo uma ferramenta poderosa para fortalecer nossa mente, corpo e espírito.

19 Exercícios Para O Seu Cérebro

Alguns exercícios para o cérebro ajudam a sua saúde mental da mesma forma que seu corpo se beneficia do exercício físico.

E assim como fazer uma variedade de exercícios físicos, como aeróbica, treinamento de força e alongamento, é mais benéfico do que fazer apenas um tipo, você também poderá fazer diferentes tipos de exercícios cerebrais.

Assim como seu corpo fica mole e letárgico por falta de atividade física, seu cérebro também fica lento. Logo agitar proativamente suas rotinas diárias é a chave para uma mente mais saudável e mais nítida.

Os especialistas concordam que, para uma atividade estimular seu cérebro o suficiente para exercê-la, ela deve atender a dois critérios: A atividade deve ser nova e complexa.

Confira abaixo 19 dos melhores exercícios para a mente que você poderá fazer em qualquer lugar, a qualquer hora e que irão otimizar o seu cérebro:

1. Utilize as duas mãos

Pesquisas já mostraram que usar o lado oposto do cérebro pode resultar em uma expansão rápida e substancial das partes do córtex que controlam e processam informações táteis da mão.

Assim se você for destro, tente usar a mão esquerda para fazer coisas como escovar os dentes, comer e usar o mouse do computador. Afinal usar sua mão não dominante resultará em aumento da atividade cerebral.

Isso pode ser muito difícil no início, e é por isso que dá ao seu cérebro um bom treino.

2. Coma com *hashis*

Isso vai forçá-lo a comer conscientemente, o que será ótimo para o seu cérebro, para sua digestão. (Se você já é bom nisso, use sua mão não dominante ao invés disso.)

3. Faça as tarefas com os olhos fechados

Ao tomar banho, lavar o cabelo ou arrumar a roupa, tente fazê-lo com os olhos fechados. Suas mãos provavelmente perceberão texturas variadas de seu próprio corpo que você não “vê”, e enviará mensagens de volta para seu cérebro (mas use o bom senso para evitar queimaduras ou ferimentos).

Localize as torneiras unicamente pela sensação e ajuste a temperatura. Em seguida, lave, faça a barba e assim por diante com os olhos fechados.

4. Faça as coisas de cabeça para baixo

Estimule seu cérebro olhando as coisas de cabeça para baixo. Uma dica fácil para começar é usar o relógio de cabeça para baixo. Isso força seu cérebro a pensar realmente toda vez que você olha para o relógio.

Você também pode pendurar relógios, calendários de cabeça para baixo ou virar as fotos de sua família, seu relógio de mesa ou um calendário ilustrado de cabeça para baixo. E quando você se acostumar com isso, você pode usar seu telefone, ou o que mais você puder imaginar, de cabeça para baixo.

Quando você olha para as coisas do lado direito, seu cérebro “verbal” esquerdo rapidamente o rotula e desvia sua atenção para outro lugar. Quando estão de cabeça para baixo, suas redes do lado direito entram em ação, tentando interpretar as formas, cores e relações de uma imagem intrigante.

5. Leia livros em voz alta

Ler livros em voz alta envolve a imaginação de uma maneira diferente. Afinal uma das primeiras demonstrações de imagens cerebrais mostrou claramente três regiões cerebrais distintas que se acendiam quando a mesma palavra era lida, falada ou ouvida.

6. Faça novas rotas

Ao fazer o mesmo trajeto todos os dias o seu cérebro está no piloto automático e recebe pouca estimulação. Mas tomar uma rota desconhecida ativa o córtex e o hipocampo.

Você pode tomar novas rotas ao caminhar, andar de bicicleta ou andar de transporte público, por exemplo.

7. Simultaneamente, use todos os seus sentidos

Experimente atividades que envolvam simultaneamente todos os seus sentidos.

A inteligência é fluida e pode ser aumentada com o estímulo certo.

Os ganhos dependem da quantidade de treinamento, ou seja, quanto mais você treina, mais você ganha. Qualquer um pode aumentar suas habilidades cognitivas, independentemente do ponto de partida.

8. Experimente coisas novas

Faça coisas que você nunca fez antes. Viaje a algum lugar que você nunca esteve.

Confira uma cozinha étnica desconhecida. Tente uma atividade que nunca tentou antes, e que não faz o seu estilo, pois a única maneira de continuar a estimular seu cérebro é dar novos desafios e ficar fora de sua zona de conforto.

Então, uma vez que você domine algo, desafie-se com o próximo nível de dificuldade ou aprenda uma habilidade relacionada.

Por essa razão, atividades como aprender línguas, tocar instrumentos musicais ou xadrez são exercícios cerebrais ideais, porque sempre há mais para aprender.

9. Faça as coisas da maneira mais difícil

A maneira mais óbvia de fazer as coisas da maneira mais difícil é deixar de depender da tecnologia. Use seu cérebro em vez de seu smartphone para habilidades mentais básicas, como ortografia e matemática.

Impressione seus amigos memorizando seus números de telefone. Desligue o GPS e aprenda a ler um mapa e use seu senso de direção inato para encontrar seu caminho.

Os motoristas de táxi de Londres dão um tremendo treino a seus cérebros construindo um mapa de Londres em suas cabeças. Já que eles devem memorizar 25.000 ruas e 20.000 pontos de referência para obter sua licença.

Pesquisas descobriram que o hipocampo, a parte do cérebro responsável por armazenar e organizar memórias, em um típico taxista londrino é significativamente maior que a média.

10. Conecte-se com pessoas diferentes

Toda vez que você se conecta com outras pessoas, você se expõe a novas ideias e a novas formas de pensar sobre as coisas. No entanto você pode obter ainda mais benefícios do cérebro ao passar tempo com pessoas diferentes de você.

Então procure intencionalmente outros com diferentes interesses, carreiras ou conjuntos de habilidades ou aqueles que são de diferentes ambientes sociais ou culturais.

Isso abre-lhe novas perspectivas e ideias. Este desafio ao seu modo atual de pensar estimula o crescimento mental.

Pesquisas científicas comprovaram repetidamente que a privação social tem efeitos negativos severos sobre as habilidades cognitivas gerais.

11. Mude suas atividades matinais

Estudos de imagem do cérebro mostram que novas tarefas exercem grandes áreas do córtex, indicando aumento dos níveis de atividade cerebral em várias áreas distintas. Esta atividade diminui quando a tarefa se torna rotineira e automática.

Dessa forma, vista- se depois do café da manhã, caminhe com o cachorro em uma nova rota ou mude sua TV ou estação de notícias, etc.

12. Troque de lugar na mesa

Na maioria das famílias, todo mundo tem seu próprio lugar, mas seu cérebro se beneficia de novas experiências. Por isso, troque de lugar para mudar a sua posição na mesa, pois assim você estará mudando a sua visão sobre as pessoas, além dos alimentos e objetos sobre a mesa

13. Tenha novas experiências olfativas

Sentir cheiros que não se é habituado. Um ótimo exercício cerebral é manter um extrato do seu perfume favorito perto de sua cama por uma semana. Abra e inspire quando acordar pela primeira vez e, novamente, enquanto se banha, ou se veste, pois isso irá despertar novos caminhos neurais.

14. Abra a janela do carro

O hipocampo, uma área do cérebro que processa memórias, está especialmente envolvido na associação de odores, sons e imagens para construir mapas mentais.

Logo um ótimo exercício cerebral é tentar identificar novos cheiros e sons em sua rota enquanto dirige. Para isso abra as janelas, e desfrute de todos os fatores sensoriais que estão a seu alcance.

15. Aguce o seu tato

Como nossos cérebros dependem regularmente de dicas visuais para distinguir entre objetos, usar o toque para identificar coisas sutilmente diferentes aumenta a ativação em áreas corticais que processam informações táteis e levam a sinapses mais fortes.

Exercício cerebral: Coloque uma xícara cheia de moedas no suporte de bebidas do seu carro. Enquanto estiver parado em um semáforo, tente adivinhar o valor das moedas apenas pela textura e tamanho.

16. Adicione "10 coisas"

Forçar seu cérebro a pensar em alternativas ao cotidiano ajudará a mantê-lo forte. Assim o ótimo exercício cerebral é: quando alguém lhe entregar um objeto comum, e deve pensar em 10 “coisas” diferentes que aquele objeto pode se transformar.

Por exemplo: Um mata-moscas pode ser uma raquete de tênis, um taco de golfe, um leque, um bastão, uma baqueta, um violino, uma pá, um microfone, um taco de beisebol ou uma pá de canoa.

17. Digitalizar no supermercado

Lojas são projetadas para ter os itens mais rentáveis ao nível dos olhos, e por isso enquanto faz compra você não presta atenção em todos os produtos de uma prateleira.

Então pare em qualquer corredor e olhe para as prateleiras, de cima para baixo. Se há algo que você nunca viu antes, pegue, leia os ingredientes e reflita sobre o produto. Assim você estará quebrando a sua rotina e experimentou algo novo.

18. Faça um projeto de arte

A arte ativa as partes não-verbais e emocionais do córtex cerebral. Quando você cria arte, você desenha partes de seu cérebro interessadas em formas, cores e texturas, bem como processos de pensamento muito diferentes do pensamento lógico e linear que ocupa a maior parte do seu dia.

19. Coma alimentos que não é habituado

O seu paladar pode distinguir milhões de sabores ativando combinações únicas. Há uma ligação direta com o centro emocional de seu cérebro, de modo que novos sabores podem evocar sentimentos e associações inesperadas.

Exercício cerebral: escolha uma culinária que não lhe seja familiar e procure a variedade de novos vegetais, temperos e produtos embalados.

Jogos de inteligência

De Sudoku a jogos portáteis, ou seja, pessoas mais jovens ou mais velhas têm procurado maneiras de melhorar seu funcionamento mental e prevenir o envelhecimento cerebral.

Enquanto você está jogando esses jogos, você está realmente melhorando sua função cognitiva. Este treinamento pode ajudar a melhorar sua memória, tempo de resposta e habilidades lógicas, dando a sua mente o treino que precisa.

Veja abaixo alguns jogos divertidos que vão ajudar você a melhorar sua capacidade mental:

1. Palavras cruzadas

Resolver palavras cruzadas é um ótimo exercício cognitivo. No entanto o problema com as palavras cruzadas é que você pode ficar bom demais com a prática, logo se conseguir colocar resolvê-las em um tempo recorde, provavelmente não estará dando um desafio que seu cérebro precisa.

Então tente alternar palavras cruzadas com outros jogos de busca de palavras para manter seu cérebro envolvido.

2. Quebra-cabeças

Os quebra-cabeças são uma ferramenta fantástica para envolver a memória de curto prazo, já que seu cérebro precisa classificar uma série de cores e formas para montar uma imagem visual.

Quanto mais peças, mais difícil o seu cérebro tem que trabalhar, e assim maior será a recompensa:

Se paisagens e animais exóticos deixam você entediado, tente um quebra-cabeça menor e vire os pedaços para ver apenas o lado em branco. Com a cor removida, você terá que confiar apenas nas formas.

3. Tente um quebra-cabeça Rebus

Um quebra-cabeça de rebus geralmente consiste em letras, números, figuras e símbolos que contêm pistas para a resposta.

Você vai precisar de algum conhecimento de clichés e expressões para resolver estes enigmas, e você não será capaz de confiar em contextual implícita ou pistas como você faria com uma frase convencional ou jogo de palavras.

4. Encontre jogos de vídeo que irá forçá-lo a executar multitarefas

Enquanto atirar em alienígenas pode ser divertido, não necessariamente vai aumentar sua função cognitiva.

Jogos que exigem que você reaja a um estímulo - como um sinal de trânsito ou um novo ambiente - durante a reprodução podem melhorar a memória de trabalho ou a capacidade de recuperar informações enquanto você está no meio da solução de um problema.

Um estudo recente também mostrou que tal atividade modulou marcadores neurais conhecidos que permitem lidar melhor com “interferência” ou distrações, enquanto recupera informações.

5. O Jogo de memória da mala

Se você estiver em um grupo, talvez seja possível recrutar alguns jogadores para um jogo de memória da mala. A primeira pessoa declara que está arrumando uma mala com um item; a próxima pessoa repete a declaração e adiciona um item. Um jogador está “fora” quando ele perde um item inserido anteriormente.

6. Ache os iguais – jogo com cartões

Você provavelmente jogou uma variação do jogo de concentração em sua infância. Se não, saiba que esse jogo é muito simples.

Basta colocar qualquer número de cartas viradas para baixo, suba duas de cada vez e tente achar os pares. Mas uma maneira de tornar o exercício mais envolvente ao invés de optar por fileiras de cartões, tente um arranjo mais confuso. Isso tornará a localização dos cartões mais difícil de lembrar.

7. O jogo da bandeja

Peça a um amigo para pegar uma bandeja e um monte de itens aleatórios. Permita-se dar uma espiada na bandeja e depois cubra-a com um pano. Tente lembrar de todos os itens que tinham ali.

Você também pode ver uma imagem on-line, minimizar o navegador e tentar lembrar o conteúdo.

8. Sudoku

Este famoso jogo de números tem praticado há anos e por boas razões. Ao ter que manter uma série de números em sua cabeça enquanto mentalmente “ensaia” seu posicionamento nas redes de nove espaços, você depende da sua memória operacional para se sair bem no jogo.

Mas lembre-se, acredita-se que o Sudoku é mais eficaz no início, antes que o cérebro se acostume a organizar os números. Se ficar mais fácil, é hora de tentar algo novo.

9. Xadrez

O xadrez é um dos jogos mais desafiadores do ponto de vista intelectual, embora os jogadores mais novos usem a memória de curto prazo para analisar o tabuleiro e traçar seu próximo movimento no local.

Os jogadores mais experientes comprometeram estratégias para sua memória de longo prazo, mudando o exercício para reter informações a longo prazo.

10. Yoga do Cérebro

Pegue a mão esquerda, faça um punho e estenda o polegar; faça o mesmo com a sua direita, estenda apenas o mindinho. Agora, troque-os para que ele fique com o mindinho e o polegar direito.

A coordenação envolvida fortalecerá as conexões neurais, o que ajudará a memória e outras funções da massa cinzenta.

Melhores aplicativos para treinar a sua mente

Embora você possa pensar que ficar olhando para seu telefone entorpeceria seu cérebro, saiba que vários aplicativos podem ajudar a manter sua mente em forma.

Existem hoje no mercado vários aplicativos de treinamento do cérebro que incluem inúmeras formas de minijogos que testam uma série de habilidades mentais, incluindo memória de longo e curto prazo, habilidades de matemática e foco.

Tanto a *AppStore* quanto a *Google Play Store* estão cheias de aplicativos de treinamento cerebral - muitos dos quais são gratuitos para download.

Vários estudos mostraram os efeitos positivos a longo prazo em se jogar os apps em pessoas que portadoras de problemas mentais, tais como transtorno bipolar e demência, e até mesmo em pessoas saudáveis.

Mas qual aplicativo é o melhor para você? Para ajudar você a decidir, apresentamos uma lista dos melhores aplicativos para você exercitar o seu cérebro. Confira:

1. Aplicativo Elevate

O Elevate é um aplicativo de treinamento do cérebro que foi projetado para melhorar o seu foco, habilidades de fala, velocidade de processamento, memória e habilidades matemáticas.

Os usuários recebem um programa de treinamento personalizado que se ajusta ao longo do tempo para maximizar os resultados.

O aplicativo tem uma escolha de mais de 40 jogos, que foram criados em colaboração com especialistas.

E enquanto você treina, o programa acompanhará suas melhorias - e para aqueles que amam um pouco de competição, você pode até comparar suas pontuações com seus amigos.

O Elevate é gratuito para download na AppStore e na Google Play Store.

2. Aplicativo Lumosity

Um dos aplicativos de treinamento cerebral mais bem cotados é o Lumosity, que é usado por aproximadamente 90 milhões de pessoas em todo o mundo.

Quando você fizer o download do aplicativo, você concluirá inicialmente um "Teste de ajuste" para determinar sua pontuação de linha de base.

Seus resultados serão usados para personalizar os treinos diários, incluindo quebra-cabeças, jogos de memória, jogos de resolução de problemas, jogos lógicos e jogos de raciocínio crítico.

Como o Elevate, você pode acompanhar suas pontuações para ver suas melhorias ao longo do tempo.

O Lumosity é gratuito para download na AppStore e na Google Play Store.

3. Aplicativo Peak

O Peak é um dos aplicativos de treinamento cerebral com classificação mais alta, escolhido como Melhor aplicativo em 2014.

O aplicativo possui mais de 40 jogos exclusivos que foram desenvolvidos por neurocientistas e especialistas em jogos para desafiar sua memória, atenção, resolução de problemas, agilidade mental, linguagem, coordenação, criatividade e controle de emoções.

Possui um 'personaltrainer' chamado Coach, que irá ajudá-lo a encontrar o treino certo no momento certo para impulsionar suas habilidades ao máximo.

Como o Elevate, o Peak apresenta um aspecto competitivo, permitindo que você compita com os amigos comparando o mapa do seu cérebro e o desempenho do jogo.

O Peak é gratuito para download na AppStore ou na Google Play Store.

4. Aplicativo MensaBrain Training

É a maior e mais antiga sociedade de QI do mundo, e agora a Mensa lançou seu próprio aplicativo de treinamento cerebral. O aplicativo MensaBrain Training inclui uma série de jogos desafiadores desenvolvidos por especialistas da Mensa.

Esse app contém cinco disciplinas - Memória, Concentração, Agilidade, Percepção e Raciocínio.

Conforme você joga, você receberá um MensaBrain Index pessoal, bem como seu percentual global para cada disciplina.

MensaBrain Training é gratuito para download na AppStore.

5. Aplicativo Memorado

O aplicativo Memorado combina treinamento cerebral com mindfulness. Possui 24 jogos mentais ao longo de 720 níveis para desafiar habilidades de memória, lógica, concentração, reação e matemática.

Ele também tem quatro exercícios de Mindfulness para diminuir o estresse e restaurar o equilíbrio mental.

Os usuários podem expressar quais habilidades desejam trabalhar, e o aplicativo fornecerá exercícios diários personalizados. O Memorado Brain Training é gratuito para download na AppStore ou Google Play Store .

6. Aplicativo Fit BrainsTrainer

O Fit BrainsTrainer descreve-se como o único treinador cerebral abrangente que pode estimular a sua inteligência cognitiva e emocional'.

O aplicativo apresenta mais de 35 jogos que visam seis áreas principais do cérebro - Memória, Velocidade de Pensamento, Concentração, Solução de Problemas, Linguagem e Visual-Espacial.

Ele também tem como alvo a Inteligência Emocional em quatro áreas principais - Autocontrole, Autoconsciência, Consciência Social e Habilidades Sociais.

Os usuários recebem relatórios de desempenho detalhados que identificam onde melhorar.

O Fit BrainsTrainer pode ser baixado gratuitamente na AppStore e Google Play Store .

7. Aplicativo CogniFit

Um dos aplicativos mais abrangentes é o CogniFit, que não apenas fornece jogos de treinamento cerebral, mas também ajuda a identificar seu risco de sofrer de doença mental.

Ele apresenta uma variedade de desafios, jogos e quebra-cabeças projetados para avaliar e melhorar sua memória, atenção, concentração, funções executivas, raciocínio, planejamento, agilidade mental, coordenação e muito mais.

Assim como pessoas saudáveis, o aplicativo também pode ser usado como parte de um programa de reabilitação para pessoas com problemas mentais, incluindo demência, insônia, TDAH e dislexia.

O CogniFit pode ser baixado na AppStore ou na Google Play Store.

8. Aplicativo Happify

Happify é um aplicativo projetado para melhorar o seu bem-estar emocional, se você se sentir estressado, ansioso ou deprimido.

Os usuários podem escolher entre 60 faixas gratuitas, dependendo do que gostariam de melhorar. Isso inclui conquistar pensamentos negativos, sentir o sucesso de sua carreira e construir autoconfiança.

Com base nos resultados, eles recebem um relatório de força de 20 páginas, sugerindo outras pistas que gostariam de experimentar.

O Happify pode ser baixado gratuitamente na AppStore ou na Google Play Store.

9. Aplicativo OneBrain

O aplicativo OneBrain foi desenvolvido com base na premissa de que nossos cérebros são divididos em dois hemisférios que se concentram em diferentes tarefas.

Enquanto o hemisfério esquerdo é mais analítico e detalhista, o hemisfério direito é mais intuitivo e impulsivo.

O aplicativo mostra aos usuários perguntas rápidas, sim ou não, que exigem que os dois hemisférios cerebrais se comuniquem.

Por exemplo, a pergunta indicará ' $4 + 3 = 6$ ' e os usuários precisarão rapidamente tocar no botão não.

Com o tempo, o aplicativo treina você para usar os dois hemisférios de forma eficaz ao resolver problemas ou tomar decisões.

Um cérebro é gratuito para download na AppStore.

10. Aplicativo 4 fotos 1 palavra

Um dos mais divertidos aplicativos de treinamento do cérebro é "4 fotos 1 palavra".

Como o nome sugere, o aplicativo mostra aos usuários quatro fotos e elas devem usá-las para elaborar a única palavra em comum.

Por exemplo, os usuários podem ver um ciclista subindo uma colina íngreme, uma mulher comendo um pedaço de rocha, um homem com abdômen forte e uma noz. A partir disso, você pode descobrir que a palavra comum é difícil.

O aplicativo 4 fotos e 1 palavra é gratuito para download na AppStore e Google Play Store.

10 desafios que irão testar sua mente. Você consegue desvendá-los?

Para finalizar esse E-book selecionamos 10 desafios que irão exigir o máximo de sua mente. Ajudando assim você a melhorar ainda mais as suas conexões neurais. Preparado para esse desafio? Então vamos lá:

1. Olho de lince

Faça um círculo em todas as setas iguais às indicadas por cima da mancha. Depois aponte quanto tempo demorou a completar o exercício e quantas setas de cada tipo conseguiu assinalar.



2. Encontre as vogais

Encontre as vogais no seguinte texto. Aponte quanto tempo demorou a terminar o exercício e quantas de cada uma das vogais conseguiu encontrar.

prgtdhnmvadsplçkjhgçfnjnbgmdfpytrfkmbvcxzcplçnjgfjnplkjgygpkjhgftrds
qwgghjkmnxzvcnbvcnmghfrtjdsernvbmgohgtrhgfkkkhdusqrdfcbxzncmnuplkhbr
cvdsqwrplrtfdtrrlçpnmbovccmbviwcxsdhfpdabbbnujukjdfdrtswtçsxp splçkjhgçfn
jnbgmdfpytrfkmbvcxzcplçnjgfjnplkjgygpkjhgftrdsqwgghjkmnxzvcnbvcnmghfr
tjdynvpvcprfbkfanbmprzçsçqçdcpghfkldfgmcxzmncvxzinmbcrwqtypkykptyghattyfr
nmmevxzbcvimnbvvfrfvgtbhynhytrds lplolplmnhnkjhggghgfdvbnmplmkumimpl
grtfdswqbnxxvbnmmkmlkçlkjfsdfhjytrvcozbevxmuhggfdkljçpbvmxzzjwqsdsjhgfft
plçiytrhnmbnbehytrfvbxzcvubvnhgyrttplçkaghghjiiflmvnbvvcxs d jfdscvnplzsqrw
tgfvfncvffgosplçkjhgçfnjnbgmdfpytrfkmbvcxzcplçnjgfjnplkjgygpkjhgftrdsqwgghjkm
nxzvcnbvcnmghfrtjdhmnbvvgplçpmijkhyttrgfbvcfedwqs zxcvbgf h bvdtrygbnmkjl p
çpçanpçkgftbv xzmjnvgt yrtwqdusxcbnljkhfgtyrwq vblçpmnhgytbxaxszdvcfnbvvnv
munmkljkçpghtqifrwgcbvwwvnwnjvbehtpnbvtytplçkfdrwqc xvfgerthbvnbkcxdse
xzcgrtgplmnkjhinbgfdplkjhnbgtrfvçbvnbfgytsplçkjhgçfnjnbgmdfpytrfkmbvcxzc
plçnjgfjnplkjgygpkjhgftrdsqwgghjkmnxzvcnbvcnmghfrtjdtgfqwsizvcxcxxbcnblkp
çohgyttrzbvplytg bvcnxgfabmnkljgfrvddxsqwsxzc xchgjplmonrdfvcbxvicvbnplpb

3. Conte por ordem

Faça uma cruz nos números por ordem: comece no 1, siga para o 2 e depois para o 3 e assim sucessivamente até chegar ao 56. Não se esqueça de contar o tempo que demorou a completar o exercício.

39	54	24	10	51	42	20	06
05	28	47	34	21	11	02	35
45	31	07	25	56	17	41	27
14	48	18	30	15	46	22	38
52	50	09	36	43	04	33	13
55	01	12	40	08	29	03	53
32	37	23	16	49	19	26	44

4. Dois iguais

Faça um círculo à volta das letras quando encontrar duas iguais seguidas. Registe quanto tempo demora e em quantas sequências acertou.

ffdokiujnbhgtredfewqasplljkmnbgtrfdsaawsaxzccsedcvfgplmjjyhbmbgtrfvcder
tyuikjmhhbgvcdqwasujkrfcbghmjmrdeswlkjhgtyuiolmnhyygvbnfredcxsw
bgfdisapoiijijiklmnytrewqasdfghxcvbbzemjkiuuçaqwedsctxzvyhzuizijjuzm
zplmkjuyhtgyfyhyjnyivlkjgrfdeswqainhkjyhyffdsaaqlkfgthuiopnrbfdesgthbvcd
swaqplmtyuiofghjklcvbnzxcviopyuiortyuiqwerthjkdfghjklçasdfgmccvbxzree
cqwsxpolltyhgvbnjiokerdfghhjjfflbtgvfredswlkjhgifdsawertiiufrgtidelkjoonf
plmnbvbfghrytiolanbergfhjzaqaplmgntuimimdregfthyhnmklpiujhyhqwfrdcvbg
tyuyhjjmkloipfkeiidswqmngvhbvcdffrtyuhgfreeswaopomjuhnbxcaaerbfrtga
gfrubnfikpotijmnlhorweadsffbvgtuyhbnkkpoiwwasdevcfrtbfruuagilljypore
dswkijnhybyvfredbvevsvtivpnhytgbmnhuytqawsedrqqgqhjunbvcaulwerdfcvf
tgvrefsdmgopwetrnbnigjhdssapqiwqedssxxvpoiuytrbnmjhklçilçpmqpqpqpqpong
ttjhgfzaqscptgnjikmççoijtrewqscvfidjyhgtyhujjoklçidsercxvddsawnhytggvifrs

5. Virtude no meio

Faça um círculo à volta do traço vertical que se encontra no meio de cada série de cinco traços. Abra bem os olhos.



6. Antes e depois

Sempre que encontrar um número que não esteja em negrito na casa vazia seguinte, coloque o número imediatamente anterior. Quando encontrar um número a negrito, coloque na casa seguinte o número que se segue.

Faça o exercício por linhas e da esquerda para a direita, exatamente como se estivesse a ler. Recorde: Não-negrito – N^o anterior / Negrito – N^o seguinte. Registe o tempo que demorou.

13	25	07	03	35
63	42	09	11	06
35	18	59	88	4
06	71	19	15	43
61	13	67	91	59
10	70	31	14	78
57	05	66	01	23
65	37	68	97	37
67	31	24	42	29
71	42	62	82	95
67	05	21	09	38
69	41	96	90	04
25	43	38	76	39

66	08	95	44	07
56	35	08	03	83
70	98	41	26	02
11	87	13	23	57
35	58	52	86	29
12	25	58	80	53
25	59	46	74	33

7. Diga em voz alta a cor da palavra escrita

No exercício seguinte existem várias palavras com nomes de cores que estão preenchidas em 2 cores diferentes: branco ou preto. Diga em voz alta a cor em que a palavra está escrita e não o que lá está escrito. Registo o tempo que demorou.

BRANCO PRETO BRANCO VERDE AMARELO PRETO AZUL CINZENTO CASTANHO
ROXO PRETO LARANJA AZUL VERMELHO BRANCO BRANCO VERDE CINZENTO
PRETO ROSA PRETO AZUL CINZENTO AMARELO CINZENTO BRANCO VERDE
BRANCO PRETO LARANJA ROXO BRANCO AMARELO BRANCO CASTANHO CINZENTO
ROXO CASTANHO BRANCO VERDE CINZENTO ROSA AZUL VERMELHO AZUL
BRANCO BRANCO ROXO AMARELO CINZENTO VERDE VERMELHO BRANCO ROSA
CINZENTO BRANCO CINZENTO PRETO CINZENTO PRETO BRANCO BRANCO PRETO
CASTANHO VERDE AMARELO BRANCO VERMELHO ROXO PRETO VERDE VERDE
BRANCO CASTANHO CASTANHO AZUL ROSA AZUL PRETO AMARELO VERMELHO
AMARELO ROXO VERMELHO AZUL AMARELO AZUL CASTANHO VERDE CASTANHO
BRANCO AZUL VERDE CINZENTO AMARELO VERDE VERMELHO ROXO ROXO
CASTANHO VERDE AZUL BRANCO VERDE LARANJA ROSA VERDE ROXO
AZUL PRETO CASTANHO LARANJA VERMELHO CINZENTO CINZENTO AZUL VERDE
CINZENTO BRANCO BRANCO CASTANHO ROXO LARANJA VERDE AZUL BRANCO
AMARELO VERMELHO AZUL ROSA CASTANHO LARANJA BRANCO VERDE AZUL

8. Troca de dados

Neste exercício vai prestar atenção à soma do valor das duas faces dos dados. Responda fazendo uma cruz na casa “sim” (S) ou “não” (N) às duas perguntas: a soma dos dados é um número par? A soma dos dados é maior que seis? Registe o tempo que demorou. Boa sorte.

9. Pares – ímpares

Realize cálculo mental. Sempre que encontrar um número par, some 3 e coloque o resultado no espaço vazio. Quando encontrar um número ímpar, subtraia três e coloque o resultado na casa vazia. Faça o exercício por linhas e da esquerda para a direita, exatamente como se estivesse a ler. Recorde: N° par – mais 3 / N° ímpar – menos 3. Registre o tempo que demorou.

09	38	56	28	63	81	04	32
70	22	95	77	10	13	17	45
62	73	28	79	02	73	25	54
28	12	99	57	92	14	16	51
43	28	14	91	18	35	66	33
92	86	21	17	03	61	37	58
11	44	65	63	71	49	76	67
39	20	54	16	40	07	42	26

10. Jogo das tonalidades

No exercício seguinte existem várias palavras com nomes de cores que estão preenchidas em 3 cores diferentes: branco ou preto. Diga em voz alta a cor em que a palavra está escrita e não o que lá está escrito. Registo o tempo que demorou.

BRANCO PRETO BRANCO AZUL AMARELO PRETO VERDE CINZENTO CASTANHO
ROXO VERDE LARANJA AZUL VERMELHO BRANCO BRANCO PRETO CINZENTO
CINZENTO ROSA PRETO AZUL CINZENTO AMARELO ROXO BRANCO VERDE
BRANCO PRETO CASTANHO ROXO BRANCO AMARELO BRANCO LARANJA CIN-
ZENTO VERMELHO CASTANHO BRANCO VERDE CINZENTO ROSA AZUL ROXO
AZUL BRANCO CINZENTO ROXO AMARELO BRANCO VERDE VERMELHO BRANCO
ROSA CASTANHO BRANCO CINZENTO PRETO CINZENTO PRETO BRANCO ROSA
PRETO VERDE AMARELO VERDE BRANCO VERMELHO ROXO PRETO VERDE VERDE
BRANCO CASTANHO CASTANHO AZUL ROSA AZUL PRETO AMARELO VERMELHO
ROXO VERMELHO AZUL AMARELO LARANJA AZUL CASTANHO VERDE CASTANHO
BRANCO AZUL VERDE CINZENTO AMARELO VERDE VERMELHO ROXO ROXO
VERDE CINZENTO BRANCO VERDE LARANJA CASTANHO ROSA VERDE AMARELO
AZUL PRETO CASTANHO LARANJA VERMELHO CINZENTO CINZENTO AZUL VERDE
CINZENTO BRANCO LARANJA CASTANHO ROXO LARANJA VERDE AZUL BRANCO
LARANJA AMARELO ROXO AZUL ROSA CASTANHO LARANJA BRANCO VERDE AZUL

11. Os pares

Veloz – 4 // Terra – 0 // Nuvem – 6 // Salto – 2 // Cadeira – 7 // Coelho – 1 //
Ontem – 8 // Menina – 3 // Luz – 5 // Bolo – 9.

Memorize estes pares acima indicados durante três minutos. Em seguida, cubra os pares e tente completar o quadro seguinte. Vamos lá?

Menina = 3 5 = Bolo = Ontem = 4 =

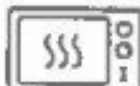
2 = Terra = 6 = 1 = Cadeira =

12. Quadro com objetos

Memorize este quadro com objetos durante dois minutos.

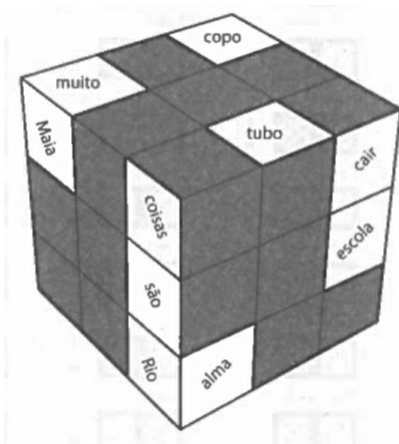
				
				

Em seguida, cubra o quadro e verifique se, no quadro seguinte, os objetos estão no mesmo local (certo ou errado). Faça uma cruz na opção correta. Se estiver na mesma posição faça uma cruz no “certo”. Se estiver noutra posição ou cor inversa faça uma cruz no “errado”.

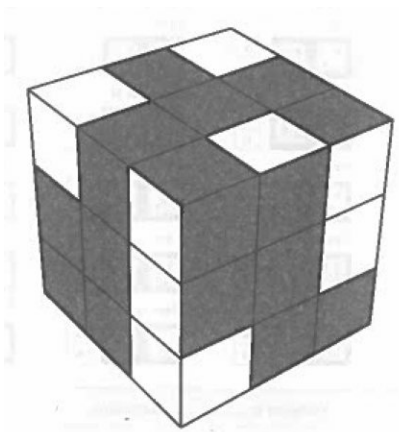
				
CERTO ERRADO	CERTO ERRADO	CERTO ERRADO	CERTO ERRADO	CERTO ERRADO
				
CERTO ERRADO	CERTO ERRADO	CERTO ERRADO	CERTO ERRADO	CERTO ERRADO

13. Memorize os cubos

Memorize o conteúdo do cubo durante dois minutos.



Tape o cubo e reproduza o que memorizou.



14. Memorize o texto abaixo

Memorize este texto durante cinco minutos. Em seguida tape o texto e tente responder às perguntas.

“No fundo da China existe um Mandarin mais rico que todos os reis de que a Fábula ou a História falaram. Dele nada conheces, nem o nome, nem semblante, nem a seda de que se vestem. Para que tu herdes os seus cabedais infindáveis, basta que toques essa campainha, posta a teu lado, sobre um livro. Ele soltará apenas um suspiro, nesses confins da Mongólia. Será então um cadáver: e tu verás a teus pés mais ouro do que pode sonhar a ambição de um avaro. Tu, que me lêes e és um homem mortal, tocarás tu a campainha”. (Retirado de O Mandarin de Eça de Queiroz).

Antes de responder às perguntas, copie a frase:

“Uma das características do relacionamento entre humanos, bem conhecida da Psicologia, é a de que num determinado meio todos os seus agentes se influenciam mutuamente”.

Eis as perguntas. Responda com verdadeiro ou falso às seguintes afirmações:

O Mandarin era mais rico do que todos os príncipes que a Fábula ou a História contam.

O Mandarin vivia no fundo da China.

Do Mandarin apenas conhecemos o semblante.

A campainha estava posta sobre um livro.

Ele soltará apenas um suspiro nesses confins da Mongólia.

Para que tu herdes os seus carcanhóis, basta que toques essa

campainha.

Será então um cadáver.

E tu verás nas tuas mãos mais ouro do que...

Tu que me ouves e és um homem mortal,

Não tocarás tu a campainha?

Conclusão

Aprender a treinar seu cérebro não precisa ser uma tarefa difícil ou assustadora. Um pouco de prática e paciência é tudo o que se precisa para ver as transformações cerebrais acontecerem ao longo de sua vida.

Utilizando todas as dicas abordadas nesse e-book, você estará preservando seus músculos cognitivos, e o mais importante, melhorando e criando a cada dia mais, novas conexões mentais.